

<<颈椎病防治一本通>>

图书基本信息

书名：<<颈椎病防治一本通>>

13位ISBN编号：9787802319042

10位ISBN编号：7802319048

出版时间：2010-6

出版时间：中国中医药

作者：静思之 编

页数：288

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<颈椎病防治一本通>>

### 内容概要

本书深入浅出地介绍了有关颈椎病的医学常识，如何在工作和生活中做好颈椎的保健，缓解、远离颈椎病之痛等预防及治疗颈椎病的知识。

从发生在您身边的故事入手，带您了解有关颈椎病的知识，内容丰富全面，方法实用可行，不仅能为身处颈椎病中的人们起到指点迷津之功效，也能全方位地为人们的颈椎健康起到保驾护航的作用。

## &lt;&lt;颈椎病防治一本通&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 颈椎病的基本常识 第一节 面面俱到认识颈椎病 颈椎的形态结构及特点 颈椎生理曲度的基本常识 什么是颈椎病 当心颈椎病的“报警”信号 颈椎病有哪些变异型的表现 晨起双手发麻是提示有颈椎病吗 颈椎生理曲度的改变与颈椎病有什么关系 鼠标手与颈椎病有何区别 什么职业尤应注意颈椎病 哪些生活意外会造成颈椎病 视疲劳是颈椎病的信号吗 为什么会患颈椎病 颈椎病四种中医病因概括 颈椎病的临床分型 颈椎病对哪些人亮红灯呢 神经根型颈椎病 脊髓型颈椎病 椎动脉型颈椎病 交感型颈椎病 颈型颈椎病 颈椎肥大症 颈胃综合征 颈交感神经麻痹综合征 颈心综合征 颈腰综合征 颈性眩晕 颈椎不稳症 颈椎病的治疗误区 什么叫颈椎错位 椎体骨刺是如何形成的 什么是骨质增生症 骨质增生的治疗 颈椎病与颈部骨质增生有何关系 颈椎病可鉴别哪些疾病 颈椎管狭窄者会得颈椎病吗 得了颈椎病怎么办 耳穴法诊断治疗颈椎病 颈椎病的检查 颈椎病的影像选择 CT对颈椎病有哪些适应证 颈椎病可导致高位截瘫吗 头晕不要只会“补血” 颈椎病是如何盯上青少年的 第二节 颈椎病患者最关心的问题 颈部疼痛一定是颈椎病吗 中老年人都会患颈椎病吗 颈椎病会累及哪些神经 颈椎病如何进行颈部养护 如何鉴别颈椎病与肩周炎 颈椎病和中风有何关系 颈椎病患者如何选择床 颈椎病为什么会引起头痛 颈椎有病会影响性生活吗 冬天怎样预防颈椎病 预防“落枕”的妙招 “扳脖子”治颈椎，危险吗 哪些颈椎病不能揉 颈椎病的推拿手法有哪些 什么季节治疗颈椎病更好 颈部常用固定方法有哪些 颈椎病发作后应注意什么 哪些颈椎病必须选择手术 手术前应进行哪些术前训练 治疗颈椎病什么方法最好 神经根型颈椎病如何治疗 脊髓型颈椎病如何治疗 椎动脉型颈椎病如何治疗 颈型颈椎病如何治疗 交感型颈椎病如何治疗

第二章 颈椎病的预防 第一节 科学运动，改善颈椎病 颈椎锻炼方法 颈椎锻炼有讲究 中医“反”着治疗颈椎病 神经根型颈椎病的运动疗法 颈椎病的保健操 耸耸肩膀就能摆脱颈椎病 “小燕飞”有效缓解颈椎疼痛 简易DIY健身操，拯救电脑脖 预防颈椎病，学学“鸡啄米” 自我过伸仰枕法 10点10分操缓解颈椎疼痛 抛沙包缓解颈肩痛 放风筝医好颈椎病 瑜伽有助于预防颈椎病 教你桌前做运动 颈椎病患者要做哑铃体操 开车族一分钟舒展操 颈椎病自我按摩晨练法 颈椎病康复之路步步走 第二节 养成良好生活习惯，控制颈椎病 坐得太直伤脊柱 背部不适巧缓解 不良姿势接电话易引发颈椎病 胸罩穿戴不当易患颈椎病 预防颈椎病不要老低头 躺着看电视，颈椎病瞄上你 预防颈椎早衰应少穿吊带 车上睡觉伤害颈椎 趴在办公桌上午休 别把软床当成高品位的享受 颈椎的24小时保养法 戴头盔要防颈椎病 驾车中简单有效的颈椎病预防方法 女性背包背出垮包病 盲目节食减肥，招来颈椎病 跳水运动防止颈椎受伤

第三章 颈椎病的治疗 第一节 颈椎病的食疗 颈椎病患者饮食调养宜忌 治疗颈椎病的食疗粥 肝肾亏虚型颈椎病药膳 风寒湿痹型颈椎病药膳 神经根型颈椎病的常用药膳 如何用药膳治疗脊髓型颈椎病 如何用药膳治疗椎动脉型颈椎病 颈椎病的汤羹调养方法 颈椎病患者宜喝的药茶 颈椎病的药酒治疗 第二节 颈椎病的常用药物 非甾体类消炎镇痛药 使肌肉松弛的药物 激素类药物 镇静剂 改善脑部血流供应的药物 神经营养药 治疗颈椎病的中成药 治疗颈椎病的中药方 治疗颈椎病的验方 治疗颈椎病外用剂型的药物 第三节 颈椎病非药物治疗指南 推拿治疗颈椎病的利弊有哪些 穴位按摩常用穴位 颈椎病足底按摩疗法 颈椎牵引 颈部围领 针灸 拔罐 刮痧操作方法 分型刮痧法 颈椎外伤后用颈椎矫形器 中药热敷 熏洗疗法 药浴 耳穴贴压疗法 治疗颈椎病的常用物理疗法 颈椎病封闭疗法的主要作用和禁忌证 颈椎病的手术疗法 心理疗法

## <<颈椎病防治一本通>>

### 章节摘录

什么样的意外可导致颈椎病？

颈椎病的致病因素是复杂的，但总的可分为内因（体内因素）和外因（急慢性外伤），二者可以互为因果。

内因是致病的基础，但是外因方面也是不容忽视的。

头颈部跌扑伤、碰击伤及挥鞭伤，这些都容易发生颈椎及其周围软组织损伤，直接或间接引起颈椎病。

因此，应积极预防，一旦发生应及时检查和彻底治疗。

生活中还有些外伤是不易引起人们注意的。

例如，坐车打瞌睡，遇到急刹车，头部突然后仰，可造成颈椎挥鞭性损伤；婴幼儿的颈部肌肉尚不发达，颈软，如过早抱起或抱孩子姿势不合适，甚易造成过伸性颈椎损伤；父母随意拧孩子耳朵，孩子为了防御而急性扭颈可引起颈肌及其周围软组织损伤；有些青少年体育运动不得要领或不重视运动前的预备活动如顶牛、头顶立、前滚翻等也可造成运动损伤。

防止外伤是预防脊柱退行性变的有力措施。

一旦发生外伤，除治疗软组织损伤外，还要及时治疗颈椎小关节错位，以防止发展成为颈椎病。

## <<颈椎病防治一本通>>

### 编辑推荐

《颈椎病防治一本通》是常见病防治丛书之一。

<<颈椎病防治一本通>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>